

今年度も残すところあと1か月となりました。1年前を思い起こし、子どもたちひとりひとりの表情、行動に、あらためて大きな成長を実感しています。みんな元気に新年度を迎えられるよう、最後のひと月、大切に過ごしましょう。

2021年 3月 保健だより

愛の泉保育園
看護師：高志武紀子



生活習慣をリセット

新年度へ向けて、基本的な生活習慣を身に付け、心身共に健康な体を作っていきましょう。

● 基本的な生活習慣は親の役割

- ①早寝(夜9時までに寝る。)
- ②早起き(朝7時までに起きる。)
- ③朝ご飯(タンパク質をとり入れる。)
- ④朝9時までに登園。

● 健康的に毎日過ごすには？

眠くなったら寝て、太陽が昇るころ目が覚めて、体が喜ぶ朝ご飯でエネルギーチャージして、心も体も健康に体目覚めスイッチオン♪するというのが、理想ですが家事や育児・仕事、やる事がいっぱいあって心身共に疲れてそういうふうに出ない！というのが現実ですね。時には身体の欲する声を感じてあげて頑張りすぎず家事はさぼっちゃおう～などなど、そんなさぼる私もOK！よんな～よんな～いきましょう～♪😊

2月の疾病状況

- ・発熱・・・3人(登園後発熱し、保護者に連絡したケース)
- ・しらみ・・・3人(きりん組)

気をつけよう！冬の感染症

寒く乾燥する冬は、ウイルスが元気になる季節です。冬の感染症は呼吸器に症状が出やすいものが多いのが特徴。さらに冬～春先には、ロタウイルスやノロウイルスによる感染性胃腸炎も流行します。十分に注意し、冬を元気に乗り切りましょう。

2月中旬頃、嘔吐・下痢の子が数人いました。気温の変化に体が対応できないことや、冬にウイルスが活発になることが原因かと思われます。発熱や下痢・嘔吐が見られる場合は、本人の体調を整える事と流行を防ぐ為にも、無理をせず家庭での療養をお願いします。

お願い

- ①嘔吐・下痢がある場合はお休みの協力をお願いします。
- ②保育受け入れ後の嘔吐・下痢が見られた場合、他の子への感染を防ぐ為、保護者へのお迎えの連絡をします。早急なお迎えのご理解宜しくをお願いします。
- ③嘔吐・下痢が続く場合は病院受診をお願いします。
- ④胃腸症状は3日～1週間で軽快します。最低3日間はお休みをして体を療養して下さい。

だし作り体験 (うさぎ・きりん組)



実際の長さと同じ位の昆布やかつお節のぬいぐるみを使って美味しいだしのお話を聞きました

初めての
かつお節シリシリ



かつおの解体ショー



かつおだし汁
昆布だし汁で
カンパ～イ

だしをとる前、とった後のかつお節と昆布を食べてみて味がなくなっている～とか柔らかくなってる～、美味しい味はどこにいったの？など不思議そうに言っていました。子供達は良くわかっています！すごいですよ！かしこいですよ！だしを上手に使って子供たちの味覚を大切に育てていきたいですね！

3月



愛の泉保育園 栄養士 上地陽子

2月5日 お店屋さんごっこ 愛の泉野菜マルシェ

3階のお買い物スペースでお野菜を売る人・買う人色々な野菜をマイバッグいっぱいお買い物しました。手作りの大根やコーン、トマト、キャベツとても上手に出来ていました。



お買い物が終わると1階のフードコートでテーブルクロスを敷いてお花を飾って、レストランの雰囲気でお食事を楽しみました。畑で収穫したお野菜を使い、実りに感謝して愛の泉花カレーを美味しく頂きました。子供たちは楽しい体験に『しあわせ～！』とつぶやいていました。私達職員も同じく『しあわせ～』と感じました！

3月の献立のポイント

- ・3日はひなまつりの行事食になっています。
- ・菜の花や大根、白菜、セロリ、葉野菜類、りんご、いちご 春の食材を多く取り入れています
- ・きりん・ひまわり組さんの最後にもう一度食べたい給食のリクエストメニューを取り入れています。

